

## DOCE VIDA COM SAÚDE

Ana Karoline S. Pölzl<sup>1</sup>

Beatriz Durante<sup>1</sup>

Gabrielly Albuquerque de Figueiredo<sup>1</sup>

Maria Eduarda Zanollo<sup>1</sup>

Marina Satie Taki<sup>2</sup>

**Introdução:** O diabetes é uma das doenças crônicas mais prevalentes entre os idosos e representa um importante problema de saúde pública. O envelhecimento, associado a hábitos alimentares inadequados e ao sedentarismo, aumenta o risco de desenvolvimento da doença e de suas complicações. Diante dessa realidade, torna-se essencial promover ações educativas que ampliem o conhecimento sobre prevenção e controle do diabetes nessa faixa etária.

**Objetivos:** O projeto “*Doce Vida com Saúde*” teve como propósito abordar o tema diabetes em idosos, promovendo momentos de informação, troca de experiências e incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis. A iniciativa buscou contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, reforçando a importância da alimentação equilibrada, da prática regular de atividade física e do autocuidado na manutenção da saúde. **Métodos:** O trabalho foi realizado com idosos atendidos no Centro de Convivência do Vovô Zeid, em Várzea Grande – MT. O projeto educativo contou com três encontros presenciais conduzidos por acadêmicos de Nutrição sob supervisão docente. No primeiro encontro, foi ministrada uma palestra sobre mitos e verdades do diabetes, com o objetivo de esclarecer dúvidas e desmistificar informações incorretas. No segundo, realizou-se a dinâmica “O prato ideal para o idoso com diabetes”, na qual os participantes montaram, de forma prática, um prato equilibrado, refletindo sobre escolhas alimentares adequadas. No terceiro encontro, discutiu-se a importância do autocuidado, e os idosos colaboraram na construção de um cartaz coletivo com sugestões de hábitos saudáveis para o dia a dia, incentivando a troca de experiências e o engajamento com o tema. **Resultados:** Durante os encontros, observou-se interesse e participação ativa dos idosos. A palestra inicial contribuiu para o esclarecimento de dúvidas e a correção de crenças equivocadas sobre o diabetes. A dinâmica do “prato ideal” despertou reflexões importantes sobre a qualidade das escolhas alimentares e o controle do consumo de açúcares e gorduras. A construção do cartaz coletivo revelou o comprometimento dos participantes em aplicar os conhecimentos adquiridos no cotidiano, demonstrando conscientização e motivação para o

---

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

<sup>2</sup>nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

autocuidado. De forma geral, o projeto alcançou seu objetivo ao promover a conscientização sobre o diabetes, favorecendo o aprendizado, o diálogo e a mudança de atitudes frente à saúde.

**Conclusão:** O projeto *“Doce Vida com Saúde”* cumpriu seu papel ao promover a educação em saúde e a conscientização sobre o diabetes entre os idosos, utilizando estratégias lúdicas e participativas. A troca de informações e a abordagem prática permitiram desmistificar conceitos errôneos, reforçar a importância da alimentação saudável e incentivar a adoção de hábitos que contribuem para o controle e a prevenção da doença. A participação ativa dos idosos evidenciou o impacto positivo das ações educativas nessa faixa etária, fortalecendo sua autonomia e promovendo melhorias na qualidade de vida e no bem-estar.

**Palavras-chave:** Diabetes; Idosos; Hábitos saudáveis; Autocuidado; Educação nutricional.